

<<丹彤产后修复术>>

图书基本信息

书名：<<丹彤产后修复术>>

13位ISBN编号：9787564406813

10位ISBN编号：756440681X

出版时间：2012-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：程丹彤

页数：131

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<丹彤产后修复术>>

### 内容概要

最安全、最有效的产后瘦身操，亚洲第一健身小姐程丹彤历时半年书写而成。  
《丹彤产后修复术》全面介绍了新妈妈产后恢复身材的秘诀，逐月详细解读运动健康、饮食营养、减肥瘦身等方面的知识。  
书中内容详细、易懂易做，是新妈妈产后恢复身材的必备品！

## <<丹彤产后修复术>>

### 作者简介

程丹彤，  
亚洲顶级健身教练  
CCTV-5《健身舞起来》主讲导师  
全国百家电视台联播《健身节拍》主讲教练  
中国健美操协会教练委员会委员、培训导师  
中国大学生健美操、艺术体操协会健身健美委员会副主任  
多次获得亚洲健身小姐锦标赛冠军  
FOC中国风课程体系创始人。

## <<丹彤产后修复术>>

### 书籍目录

产后瘦身，我的美丽历程

第一章 净化身心，让月子更完美

第一个月产后恢复从运动开始

第一周产后恢复第一步--产褥体操

第二周腹部肌肉恢复训练

第三周身体各部位肌肉恢复训练

第四周继续肌肉恢复训练

第二章 清除内毒，运动令你产后一身轻

第二个月走向户外，亲近大自然

第一、二周产后康复运动

第三、四周简单塑形训练

第三个月开始向苗条淑女迈进

第一、二周全身舒展运动

第三、四周小量燃烧脂肪运动

第四个月甩掉身上多余赘肉

第一、二周背部舒展运动

第三、四周背部脂肪燃烧运动

第五个月打造迷人身材

第一、二周促进上半身脂肪燃烧

第三、四周进一步美化上半身运动

第六个月向全面塑身挑战

第一、二周全身脂肪燃烧运动

第三、四周美体运动

第三章 雕刻完美细节，重塑产后动人曲线

第七个月打造平坦小腹

第一、二周产后腹部运动操

第三、四周产后减腹瑜伽

第八个月让新妈妈“挺”起胸

第一、二周让产后下垂胸动起来

第三、四周让胸部肌肉更紧实

第九个月告别产后妈妈下垂臀

第一、二周产后美臀小运动

第三、四周产后美臀普拉提

第四章 养生指南，产后全方位恢复

一、产后第一周如何生活

二、剖腹产应该怎样护理

三、如何打造月子里的良好休息环境

四、正确认识产后抑郁

五、如何顺利度过产后不适期

六、如何改善产后皮肤暗淡

七、如何使用腹带和束裤

八、产后滋补要适当

九、产后腰痛的防治

十、产后吃水果学问多

十一、产后如何防止便秘

## <<丹彤产后修复术>>

- 十二、如何消除产后面部雀斑
- 十三、如何防止产后脱发
- 十四、产后如何调整自己的心理
- 十五、如何淡化腹部疤痕
- 十六、妊娠纹怎么去除
- 十七、产后如何保养产后乳房
- 十八、产后如何选择合适的内衣
- 十九、产后美臀有妙招

### 第五章 私处保养，重现产后激情

- 一、产后第一次亲密接触要注意
- 二、如何用饮食改善产后性生活
- 三、缩阴小运动，体会性福生活
- 四、产后妈妈私处如何保养

### 第六章 美体塑形，让我产后更自信

- 一、随时随地塑形
- 二、不同体质的瘦身对策
- 三、产后恢复的三个黄金阶段

后记 健康，是我产后美丽的关键

## &lt;&lt;丹彤产后修复术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：盐分也是增加黑色素、使皮肤变黑的重要因素。

因此，为了避免肌肤变黑，最重要的是尽量减少盐分的摄取。

一旦吃得太咸，就要将体内多余的盐分排出去，有效的办法是养成饭后喝杯茶的习惯。

而吃饭时多喝汤会使体内水分排出、盐分滞留，因此汤不宜多喝。

4皮肤的黑白与皮肤中黑色素的多少有关。

酪氨酸是黑色素的基础物质。

黑色素是由酪氨酸经酪氨酸酶的作用转化而来的。

如果酪氨酸摄入少了，那么合成黑色素的基础物质也就少了，皮肤自然就可以变白了。

所以应少吃富含酪氨酸的食物，如马铃薯、红薯等。

饮食的调整能减少黑色素的合成，有助于黑皮肤变白。

另外，每天的饮食要做到营养均衡，碳水化合物、水果、蔬菜、动物脂肪一样也不能少，还要忌生冷食物。

补充维生素C最好的方法是多喝柠檬汁。

另外，维生素A能润滑皮肤，防止干燥，维持上皮组织结构的完整和健全。

而动物的肝脏、南瓜、番茄、橘子、香蕉等含有丰富的维生素A，可经常食用。

七 如何使用腹带和束裤随着剖宫产产妇的逐渐增加，剖宫产产妇如何使用腹带也越来越受关注。

剖宫产术后短期使用腹带，可以避免刀口裂开，有助于刀口愈合，减少直立性低血压的发生，还可以帮助身材的恢复，具有预防内脏下垂与皮肤松弛、消除妊娠纹的作用。

然而，不当使用腹带，会对腹腔盆腔内的脏器产生压迫作用，导致子宫下垂，阴道前壁或后壁膨出等症状。

一般剖宫产术后可以立即使用腹带，但不宜过紧，42天后可以稍微紧一点。

顺产者以自然恢复为主，产后42天后，待子宫下降到盆腔后再使用腹带，是较为合理的。

但剖宫产后使用腹带，应适当宽松，不能限制呼吸，也不能影响局部血液循环。

褥汗浸湿后应及时更换腹带。

产后塑身，坚持母乳喂养是最佳选择。

因为乳头刺激会产生反射性子宫收缩，可促进子宫的复原，有利于恢复体形。

而且母乳喂养对新生儿的生长发育大有益处，一举两得。

## <<丹彤产后修复术>>

### 编辑推荐

怀孕、分娩对女人来说，是生命中的一件大事，整个孕育的过程对女性的身心都有着非常明显的影响及改变。

然而，产后生活并不意味着一切烦恼已结束，相反，更艰巨的挑战才刚刚开始。

单从身体外形来说，面对下垂的乳房、难看的妊娠纹、松松垮垮的赘肉，你是否准备好了呢？

带上你的自信与期待，跟丹彤一起感受身体一天天美丽的变化吧！

<<丹彤产后修复术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>